

Studie: „Gelassen besser lernen durch Introvision“ (Universität Hamburg/ Universität zu Lübeck)

Forschungsgegenstand

Die Studie untersucht, wie sich durch mentale Stressregulation mittels Introvision das schulische Lernen verbessern lässt.

Theoretischer Hintergrund

Die Studie wird in Kooperation zwischen dem Transregio-SFB 654 „Plasticity and Sleep“ (Projekt A9) in der schlafmedizinischen Abteilung des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein in Lübeck und der „Forschungsgruppe Introvision“ (Pädagogische Psychologie, Fakultät für Erziehungswissenschaft der Universität Hamburg) durchgeführt. Die Introvision wurde als Methode der mentalen und emotionalen Selbstregulation seit 1985 in mehr als 30 Jahren Forschungsarbeit vor allem durch Prof. Angelika C. Wagner an der Universität Hamburg entwickelt (Wagner 2011, Wagner/ Kosuch/ Iwers-Stelljes 2016).

Schon die ersten Ansätze der modernen Stressforschung gingen davon aus, dass die individuelle Bewertung des Stressreizes für die Stressempfindung ausschlaggebend sei (Speisman/ Lazarus/ Mordkoff/ Davison 1964; Lazarus/ Alfert 1964). In diesem Zusammenhang ist ein mentales Training sinnvoll, durch das eine aktive Beeinflussung der Bewertungskomponente erreicht wird. Das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen (oder kurz: KAW) ist das Fundament der Introvision nach Wagner und hat die mentale Beeinflussung eben dieser Bewertungskomponente zur Basis. Die Verringerung der affektiven Erregung kann als eine der grundlegendsten Auswirkungen von KAW genannt werden. Die dieser entspannenden Wirkung zugrunde liegenden neuronalen Mechanismen werden durch die Ergebnisse der Studie Herwig et al. (2010) verständlich: Gesteigerte Gehirnaktivitäten im präfrontalen Kortex (u.a. zuständig für gezieltes nicht-wertendes Wahrnehmen der aktuellen Sinnesempfindungen) bedingen eine Verringerung der Aktivität in der Amygdala (zuständig für die rasche Zuordnung von Emotionen zu einzelnen Kognitionen).

Fragestellung

Lernen setzt Gedächtnis voraus (vgl. Hoffmann/ Engelkamp 2013). Das Gedächtnis wiederum wird durch Stress maßgeblich beeinflusst (s.o.). Das Projekt befasst sich nun, von einem kognitiv-konstruktivistischen Ansatz ausgehend, mit der Frage, wie durch mentale Selbstregulation die Stressreaktion und das Gedächtnis beeinflusst werden können. Eine andere wichtige Komponente, die das Gedächtnis beeinflusst, ist Schlaf (vgl. Bennion et al. 2013). Daher soll auch der Einfluss des Schlafes berücksichtigt werden. Die forschungsleitende Arbeitshypothese ist, dass eine grundlegende Schulung in mentaler Selbstregulation SchülerInnen dabei helfen kann, Stress zu reduzieren und damit die Behaltensleistung deklarativer Inhalte (als zentrales Element schulischer Leistung) zu verbessern.

Studiendesign

Die Intervention der Studie stellt das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen (KAW), als Teil der Introvision nach Wagner, in Form eines halbjährigen Introvisions-Trainings für 17 Hamburger OberstufenschülerInnen dar. Als Wartezeitkontrollgruppe dienen 14 Hamburger OberstufenschülerInnen gleichen Jahrgangs und annähernd gleicher Geschlechterverteilung. Die Intervention wird mit einer wöchentlichen Unterrichtseinheit von 90 min. in den Stundenplan des ersten Halbjahres der 12. Klasse integriert.

In einem kontrollierten prä-post Design soll der Effekt auf verschiedene Parameter der Selbstregulation (v.a. Cortisolspiegel, Gedächtniskonsolidierung im Schlaf und Behaltensleistung deklarativer Gedächtnisinhalte) ermittelt werden.

Jeweils zu Beginn und am Ende des halbjährigen Introvisions-Trainings werden alle SchülerInnen im Schlaflabor des Universitätsklinikums in Lübeck auf diese Parameter hin überprüft. Ergänzend werden auch während des Trainings kontinuierlich Daten gesammelt, die Aufschluss über den Lernfortschritt geben.

Ende Februar 2017 werden die Postmessungen in Lübeck abgeschlossen sein. Bis Juni 2018 werden die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler in Hamburg ihre Abiturprüfungen abgelegt haben. Daraufhin ist eine kurze Follow-up-Befragung geplant, inwieweit ihnen die Introvision tatsächlich geholfen hat.

Literaturangaben

Bennion, K.A./ Mickley Steinmetz, K.R./ Kensinger, E.A./ Payne, J.D. (2013): Sleep and Kortisol Interact to Support Memory Consolidation; in: *Cerebral Cortex*, Oxford Journals, doi: 10.1093/cercor/bht255 (23.04.2014).

Birbaumer, N./ Schmidt, R.F. (2006): *Biologische Psychologie*; 6. vollständig überarbeitete und ergänzte Auflage, Springer Medizin Verlag, Heidelberg.

Hoffmann, J./ Engelkamp, J. (2013): *Lern- und Gedächtnispsychologie*; Springer Verlag, Heidelberg.

Lazarus, R.S./ Alfert, E. (1964): Short-circuiting of Threat by Experimentally Altering Cognitive Appraisal; *Journal of Abnormal and Social Psychology*, Vol. 69, Nr. 2, S. 195-205.

Speisman, J.C./ Lazarus, R.S./ Mordkoff, A./ Davison, L. (1964): Experimental Reduction of Stress based on Ego-defence Theory; *Journal of Abnormal and Social Psychology*, Vol. 68, Nr. 4, S. 367-380.

Wagner, U./ Degirmenci, M./ Drosopoulos, S./ Perras, B./ Born, J. (2005): Effects of Kortisol Suppression on Sleep-Associated Consolidation of Neutral and Emotional Memory; in: *Biological Psychiatry*, Vol. 58, S. 885-893.

Wagner, A.C. (2011): *Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision*; 2. überarbeitete Auflage, Kohlhammer Verlag, Stuttgart.

Wagner, A.C./ Kosuch, R./ Iwers-Stelljes, T. (2016): *Introvision - Problemen gelassen ins Auge schauen. Eine Einführung*; 1. Aufl., Kohlhammer Verlag, Stuttgart.

Schlagworte

Mentale Stress-/ Emotionsregulation, Selbstverantwortliches Lernen, Behaltensleistung